Le lait maternel,
C'EST NATUREL

Le lait maternel, **C'EST NATUREL**

Vous êtes enceinte, vous vous posez certaines questions. Où accoucher, quel prénom pour votre enfant, quelle couleur pour sa chambre ? Quel mode d'allaitement : maternel ou artificiel ?

Ce livret a été spécialement conçu pour vous, par des professionnels ayant bénéficié d'une formation en allaitement maternel.

Informations pratiques, conseils de spécialistes en allaitement maternel et témoignages de parents vous guideront dans votre choix.

Pendant la grossesse, le bébé est contenu, bercé par vos mouvements. Après la naissance, il aura toujours besoin de contacts, d'être pris dans les bras.

L'allaitement fait partie de ces temps d'échanges et de sécurisation privilégiés.

SOMMAIRE

LES BIENFAITS DU LAIT MATERNEL p.4

C'est bon pour la santé de votre enfant p.4
Les premiers mois : p.4
- Nutrition
- Croissance
- Prévention des infections

Par la suite : p.4
- Prévention des allergies
- Prévention de l'obésité
- Apprentissage du goût

C'est bon pour le renforcement des liens affectifs avec votre bébé p.4

C'est bon pour votre santé p.4

L'allaitement maternel : les avantages qu'elles y ont trouvé p.5

LA DECISION D'ALLAITER p.6

L'ALLAITEMENT MATERNEL, MODE D'EMPLOI p.6

Les conditions de réussite de l'allaitement maternel p.6
- La préparation à l'allaitement p.6
- Les positions d'allaitement p.7
- Les deux premières heures p.8
- Les premiers jours p.8
- La « montée de lait » p.8
- Les premières semaines p.8
- Les premiers mois p.8
- La durée d'allaitement p.9
- Le sevrage p.9
- La reprise du travail p.9
- La conservation du lait p.9
- La contraception p.9

p.10 Quelques vérités sur l'allaitement maternel
p.10 La place du père
p.10 La pudeur
p.11 L'hérédité
p.12 Les effets sur les seins
p.12 La richesse du lait
p.12 Allaiter est-il fatigant ?
p.12 Le portage

p.12 Que faire en cas de difficultés ?
p.12 L'engorgement
p.13 Les douleurs du mamelon
p.14 J'ai de la fièvre, je suis malade, dois-je arrêter d'allaiter ?
p.14 Mon enfant est malade, puis-je continuer à allaiter ?
p.14 Mon enfant présente une jaunisse, que faire ?
p.14 Mon enfant a des coliques, comment le calmer ?

p.14 Cas particuliers
p.14 Mon enfant réclame tout le temps, j'ai l'impression que mon lait n'est pas bon ou que je n'en ai pas assez. Que dois-je faire ?
p.14 Puis-je allaiter un grand prématuré ?
p.14 Puis-je allaiter des jumeaux ?
p.15 J'ai subi une opération chirurgicale sur les seins (réduction mammaire, pose d'implants). Est-ce que je peux allaiter ?

p.15 Les dons de lait

p.15 Références utiles

p.16 Remerciements

Avant de vous occuper de votre enfant, pensez à bien vous laver les mains avec de l'eau et du savon.

C'est bon pour la santé de votre enfant

Les premiers mois

Nutrition

Pendant la première année, le lait sera la base de l'alimentation de votre enfant. Le lait maternel s'adapte aux besoins de votre bébé, il se digère facilement.

Croissance

Le lait maternel s'adapte en fonction de l'âge de votre enfant.
Ses graisses essentielles (acides gras) participent au meilleur développement du cerveau de votre bébé.
La faible teneur en protéines lui assure une croissance adaptée.
Sa richesse en sucres spécifiques favorise le développement d'une flore intestinale bénéfique à l'enfant.

Prévention des infections

Vos anticorps passent dans le lait maternel. Votre bébé est mieux protégé, notamment contre les infections.

Par la suite

Prévention des allergies

Le lait maternel (exclusif pendant 6 mois) est particulièrement conseillé en cas d'allergies familiales (eczéma,…).

Prévention de l'obésité

Il diminue le risque d'obésité de l'enfant.

Apprentissage du goût

Le lait change de goût selon votre alimentation. Si vous avez une alimentation variée, votre bébé s'habitue à de nouveaux goûts.

C'est bon pour le renforcement des liens affectifs avec votre bébé

L'allaitement maternel prolonge la relation étroite entre vous et votre bébé, débutée pendant la grossesse.
Ce rapprochement physique, peau à peau, sécurisera votre enfant et lui permettra d'avoir confiance en lui.

C'est bon pour votre santé

Dans les premiers jours, la tétée provoque des contractions de l'utérus qui vont lui permettre de retrouver plus vite sa taille.
L'allaitement maternel prolongé facilite le retour à votre poids d'avant la grossesse.
L'allaitement maternel a un effet protecteur : il diminue le risque de développement des cancers du sein et des ovaires.
Ce mode d'allaitement est aussi reconnu dans la prévention de l'ostéoporose (fragilisation des os).

Corinne, 32 ans,
maman de Jeanne, 2 ans et 10 mois et Victorine, 1 mois

« Pour moi, l'allaitement est le prolongement de la grossesse. La tétée en salle de naissance, c'est le réconfort après l'effort. Je suis fière de voir que Victorine grandit grâce à moi. Allaiter donne confiance en soi. A partir du moment où la montée de lait se fait bien, on n'a plus de problème. J'ai rapidement trouvé mon rythme avec Victorine et je vais continuer à allaiter aussi longtemps que possible.
Je trouve qu'allaiter ma fille, c'est pratique. Tous les jeudis, je vais chez ma mère avec Victorine. Je n'ai rien à prendre, ça m'évite le stress d'avoir oublié quelque chose. La semaine prochaine, je vais faire 7 heures de route : pas de chauffe-biberon, pas de bouteilles d'eau ni de biberons ou tétines à emporter. Cela évite de surcharger la voiture.
Et puis, l'avantage d'allaiter, c'est que mon bébé gère. Je ne me pose pas la question du nombre de biberons qu'il faut lui donner. C'est vraiment à la demande du bébé.
Enfin, allaiter, c'est gratuit alors qu'entre l'achat du matériel, des biberons et du lait en poudre, l'allaitement artificiel revient à plus de 500 € sur 6 mois. »

Delphine, 35 ans,
maman de Maxime, 6 ans et Augustin, 3 semaines

« Allaiter mon enfant, c'est très enrichissant et gratifiant. Je ressens une certaine fierté quand je vois qu'Augustin pousse bien grâce à mon lait. Le sac à langer n'a pas d'utilité quand on allaite. J'emporte juste un bavoir et une couche quand je pars de la maison et je n'ai pas à m'inquiéter de la stérilisation ! »

LA DECISION D'ALLAITER

Vous choisissez d'allaiter avant tout parce que vous en avez envie.
Cette décision peut être prise jusqu'à la naissance. L'allaitement est différent d'un enfant à l'autre. Quelles que soient vos précédentes expériences, vous pouvez toujours choisir d'allaiter et réussir votre allaitement.

La durée de l'allaitement
Après une quinzaine de jours, les éventuelles difficultés de démarrage s'estompent. L'allaitement prend sa vitesse de croisière et devient petit à petit **un plaisir partagé**.
Que l'allaitement dure quelques semaines ou quelques mois, il sera toujours bénéfique à votre enfant. L'Organisation Mondiale de la Santé recommande un allaitement maternel exclusif d'une durée de six mois.

Delphine, 35 ans,
maman de Maxime, 6 ans et Augustin, 3 semaines

«J'ai allaité mon aîné et la question ne s'est même pas posée pour Augustin : c'était une évidence. Les femmes autour de moi ont allaité, mon mari a tout de suite été convaincu : avec tous les avantages que l'allaitement représente pour l'enfant, le choix est vite fait, même si au démarrage, ce n'est pas facile tous les jours.»

L'ALLAITEMENT MATERNEL, MODE D'EMPLOI

Le premier trimestre après la naissance est le prolongement de la grossesse. Votre bébé a besoin d'un contact physique avec ses parents.
Les câlins sont indispensables, nécessaires à son développement et son éveil harmonieux. Ils le rassurent.

Il n'existe pas de règles précises pour réussir votre allaitement.

Le lait maternel : c'est naturel.
Allaiter son enfant, cela s'apprend durant les premiers jours.

Chaque femme a sa propre recette. Il vous faudra peut-être une quinzaine de jours pour trouver la vôtre.
Chaque femme a son vécu. C'est à vous de trouver votre propre méthode.

◗ Les conditions de réussite de l'allaitement maternel

La proximité physique avec votre enfant conditionne le bon déroulement de l'allaitement maternel. Vous êtes ainsi plus facilement à l'écoute de ses besoins.

■ La préparation à l'allaitement
Votre corps se prépare naturellement à l'allaitement pendant la grossesse. Pas besoin d'une préparation spécifique.
Une fois accouchées, même prématurément, toutes les femmes sont prêtes à nourrir leur enfant au sein.

■ Les positions d'allaitement

La position du bébé au sein est capitale dans la réussite de l'allaitement. Une bonne position évite la plupart des petits soucis. La tétée doit être confortable pour vous et votre enfant.

Les positions de la maman pour la tétée

Prenez le temps de vous installer confortablement avant de commencer à nourrir votre bébé.
Voici quelques propositions :

Dans un fauteuil avec repose-pieds

En tailleur avec un coussin pour allaiter

Dans un lit

Toute position qui convient, à vous et votre enfant

La position de bébé au sein

La tête du bébé doit être dans l'axe de son corps. Le bébé prend toute l'aréole dans sa bouche, ses lèvres sont retroussées et son nez est enfoui dans le sein.

Observez bien votre bébé. Quand vous le voyez porter la main à la bouche, c'est le moment de lui proposer le sein. N'attendez pas qu'il pleure.

En ballon de rugby

Allongés sur le côté

A cheval

Ventre de l'enfant contre sa mère (en berceuse)

■ Les deux premières heures

Proposez la tétée le plus rapidement possible après la naissance car le nouveau-né est dans un état d'éveil calme. Le réflexe de succion est maximal. Il favorise la stimulation du mamelon et la mise en route de la lactation.

■ Les premiers jours

Le bébé bénéficie du colostrum : ce premier lait très riche est parfaitement adapté aux besoins du nouveau-né. Il boit de très petites quantités (quelques gouttes suffisent). Faites-le téter souvent dès les premiers signes d'éveil. Ne vous inquiétez pas, nombreux sont les enfants qui dorment beaucoup les deux premiers jours.

Les tétées sont fréquentes (environ 8 à 12 par jour). Plus votre bébé tète, plus vous aurez de lait. Un enfant qui tète beaucoup et efficacement garantit la réussite de l'allaitement. Respectez ses demandes.

■ La « montée de lait »

A partir du 3ème ou du 4ème jour, vous pouvez parfois ressentir une tension douloureuse dans les seins : c'est la « montée de lait ». Mettez votre bébé au sein dès qu'il se réveille. Des tétées fréquentes aideront à garder le mamelon souple et à résorber votre « montée de lait ».

■ Les premières semaines

La proximité mère / enfant (dans la même chambre) est indispensable, même la nuit. Elle permet de repérer les premiers signes d'éveil. **Plus votre bébé est proche de vous, plus il a envie de téter.** Il a souvent envie de téter la nuit. Ces tétées nocturnes sont nécessaires à la mise en place de l'allaitement.
Ne donnez que du lait maternel à votre enfant. Evitez les biberons pendant les premières semaines. Si un complément est nécessaire, donnez-le à la tasse. L'utilisation partielle du biberon peut avoir un effet négatif sur l'allaitement au sein.

■ Les premiers mois

Les premiers mois de votre bébé passent très vite. Donnez-vous du temps pour profiter de votre enfant. Mettez à profit le temps où il dort pour vous allonger et vous reposer. Pensez à vous faire aider si nécessaire.

Faut-il suivre un régime particulier ?

Non. Vous pouvez manger de tout. Il n'existe pas d'aliments interdits qui pourraient donner « mauvais goût » à votre lait. Les aliments donnent du goût au lait. Vous les avez mangés pendant votre grossesse et votre bébé est y habitué.
L'alcool est déconseillé pendant toute la durée de l'allaitement, comme pendant la grossesse.

Je fume et je ne me sens pas capable d'arrêter pendant la période où j'allaite mon enfant. Est-ce que cela rend l'allaitement impossible ?

Non. Il est préférable de ne pas fumer pendant que vous allaitez. Le lait maternel sera toujours meilleur pour votre bébé, même si vous fumez.

Le tabagisme passif est nocif. N'exposez jamais votre enfant à la fumée de cigarette.

Comment savoir si mon bébé boit suffisamment ?

Le poids du bébé est une grande préoccupation des parents. Tous les nouveau-nés perdent du poids les premiers jours. Inutile de peser votre bébé tous les jours, encore moins avant et après chaque tétée.

Pour savoir si votre enfant boit suffisamment, surveillez ses couches. Il est important qu'il les mouille au moins 4 fois par jour. Ses selles, qui sont naturellement liquides, grumeleuses et fréquentes (possibles après chaque tétée), changent de couleur en fonction de votre alimentation. A quelques semaines, certains enfants peuvent aller rarement à la selle (tous les deux ou trois jours). S'ils ne se plaignent pas et si leurs couches sont mouillées, c'est normal.

Dans tous les cas, si quelque chose vous inquiète, demandez l'avis d'un professionnel de l'allaitement maternel.

■ La durée d'allaitement

C'est à vous de choisir la durée de votre allaitement.

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande un allaitement maternel exclusif d'une durée de 6 mois.

■ Le sevrage

Une diminution progressive des tétées amène une diminution de la production de lait. Tous les aménagements sont possibles selon votre situation et vos souhaits : arrêt complet, diminution progressive des tétées, allaitement mixte (lait artificiel et lait maternel),…

■ La reprise du travail

Des aménagements sont possibles en fonction des conventions collectives existantes, afin que vous puissiez tirer votre lait et ainsi maintenir un allaitement maternel exclusif si vous le désirez.

■ La conservation du lait

Vous pouvez sur prescription médicale obtenir la prise en charge financière, par votre caisse d'assurance maladie, de la location d'un tire-lait électrique. Le tire-lait manuel est à votre charge. Vous pourrez ainsi tirer votre lait et le conserver.

Respectez toujours ces règles d'hygiène : lavage des mains avec du savon et lavage du matériel avec du liquide vaisselle.

Le lait maternel se conserve :
- **4 heures** à température ambiante,
- **48 heures** dans le réfrigérateur (évitez de le mettre dans la porte, à cause des variations de température trop importantes lors de l'ouverture),
- **4 mois** au congélateur.

Pour décongeler le lait maternel, vous pouvez passer le récipient sous l'eau chaude (température inférieure à 37°C) ou le mettre dans le réfrigérateur. Evitez d'utiliser le micro-ondes. L'aspect du lait maternel décongelé n'est pas uniforme, agitez-le doucement pour l'homogénéiser.

■ La contraception

La date du retour de couches est variable selon les femmes. L'allaitement maternel n'est pas une méthode de contraception. Une ovulation est possible. Il existe des moyens de contraception, compatibles avec l'allaitement, qui peuvent vous être prescrits dès la sortie de maternité.

Parlez-en à votre gynécologue ou votre sage-femme.

Quelques vérités sur l'allaitement maternel

Vous souhaitez allaiter, mais vous avez quelques réticences ?

La place du père

Les parents ne font pas que nourrir l'enfant. Il y a beaucoup d'autres moments agréables à partager avec le bébé : les câlins, le bain, les jeux, les promenades,…

Les pères ont parfois peur de se retrouver exclus de la relation avec bébé. Une fois l'allaitement bien installé, le père peut donner un biberon de lait maternel.

Le père a un rôle particulier et unique pour favoriser votre bien-être et celui de votre bébé, dans l'écoute et le soutien qu'il vous apportera.

Delphine, 35 ans,
maman de Maxime, 6 ans et Augustin, 3 semaines

« L'allaitement maternel se prépare à deux et se fait à deux. Mon mari n'est pas du tout exclu de la relation avec Augustin. Au contraire, il est là pour m'épauler et m'encourager dans les moments difficiles, il prend la relève pour s'occuper du grand-frère, des repas, du ménage, de la vaisselle,… »

Aline, 30 ans, maman de Thomas, 8 mois

« Mon mari est favorable à l'allaitement. Il a beaucoup bercé Thomas, lui a chanté des chansons, l'a promené. Thomas est très proche de son père. »

Thierry, papa de Corentin, 6 mois

« J'occupe actuellement un poste de nuit qui me permet d'avoir une grande partie de mes après-midis libre. Cela me donne l'occasion de voir évoluer mon fils, de le voir grandir.

Je trouve que dans la vie d'un enfant, la présence du père est aussi importante que celle de la mère. Cela lui donne des repères et lui apporte un certain équilibre.

Ce n'est pas parce que mon épouse allaite que je ne trouve pas ma place au sein de notre petite famille : je change Corentin, je lui fais prendre le bain, il m'arrive même de le promener en écharpe ! Ce sont des moments magiques, pleins de tendresse et d'échanges, qu'on ne peut avoir qu'à ces occasions. Cela permet d'avoir un lien qui se crée entre le père et l'enfant.

Je suis de ceux qui pensent que le statut de père est aujourd'hui complètement différent de celui de nos aînés. J'essaie de participer et de m'investir dans la vie de mon enfant autant que cela m'est possible. »

La pudeur

De nombreuses mamans hésitent à allaiter, par peur du regard des autres, par pudeur. Vous pouvez allaiter partout en toute discrétion. La plupart des vêtements se prêtent à l'allaitement maternel.

Aline, 30 ans, maman de Thomas, 8 mois

« J'allaite Thomas depuis sa naissance, cela ne m'a jamais gênée. Et pourtant je suis plutôt pudique, pas le genre à faire les seins nus sur la plage. Ça ne me pose aucun problème d'allaiter, même quand je suis à l'extérieur. La plupart du temps, les gens ne se rendent même pas compte que je suis en train d'allaiter Thomas. Par exemple, je suis allée à la mairie la semaine dernière avec mon mari, Thomas était au sein. L'employé de mairie me demande de donner mon enfant à mon mari pour que je signe un document. Il n'avait pas vu que j'étais en train d'allaiter !
Pour rester discrète quand j'allaite, je fais attention à la façon de m'habiller : un débardeur en dessous d'une tunique ou d'un chemisier, c'est très pratique, on ne voit rien.
Et puis il y a plein de petites astuces qu'on découvre en bavardant avec d'autres mamans qui allaitent : mettre le doudou du bébé sur le sein, couvrir l'enfant et le sein avec une couverture, utiliser un coussin d'allaitement qui permet de cacher le ventre,… »

Ariane, 31 ans, maman de Constance, 2 mois et demi

« Au début, j'étais très pudique, mais on s'habitue vite à allaiter en public, ne serait-ce qu'à la maternité, quand le bébé a faim et qu'on a des visiteurs. »

■ L'hérédité

La réussite d'un allaitement maternel est indépendante de l'hérédité. Si votre mère et votre grand-mère n'ont pas allaité, vous pouvez réussir votre allaitement, et ce quelle que soit la taille ou la forme de vos seins.
Aujourd'hui, des professionnels peuvent vous accompagner.

Les effets sur les seins

Une des craintes des futurs parents concerne les effets sur les seins de la mère. La grossesse et la prise de poids excessive modifient votre poitrine. Il est conseillé de porter un soutien-gorge confortable et adapté à votre nouvelle taille de poitrine.

La richesse du lait

Toutes les mamans se posent un jour la question de savoir si leur lait est assez riche pour nourrir correctement leur enfant.
Le lait maternel est toujours adapté aux besoins de votre bébé, à la fois en qualité et en quantité.Il tient compte des particularités de chaque enfant (poids et âge).
Au cours d'une même tétée, le lait varie dans sa composition. Riche en lactose (sucre) au début, il s'enrichit en graisse en fin de tétée, pour favoriser la satiété. Aller jusqu'au bout de la tétée d'un sein (vider le sein) permet à bébé de profiter de tous les bienfaits du lait maternel.

Delphine, 35 ans, maman de Maxime, 6 ans et Augustin, 3 semaines

« Je trouve que ma poitrine n'a pas été abîmée par l'allaitement de mes enfants. C'est la grossesse dans l'ensemble qui fait que les seins augmentent en volume. »

Un pédiatre (Dr Régis Lefevre)

« Le lait maternel est toujours suffisant. Il s'adapte aux périodes de la vie de l'enfant, aux prématurés, aux premiers jours du bébé. Il est qualitativement toujours adapté.
Le lait maternel a plusieurs avantages par rapport au lait artificiel. Il favorise la protection du nouveau-né face aux gastroentérites et aux infections. Il a un rôle préventif pour l'obésité et les allergies. Mais le plus important reste la relation entre la mère et l'enfant. »

Allaiter est-il fatigant ?

L'arrivée d'un bébé est toujours source de changement et de fatigue. Chez les mamans qui allaitent, l'hormone prolactine favorise l'endormissement et améliore la qualité du sommeil.
Adaptez au mieux votre rythme à celui de votre bébé.

Aline, 30 ans, maman de Thomas, 8 mois

« Les trois premiers mois sont très fusionnels entre le bébé et sa maman. Quand on allaite, on comprend tout de suite ce que son bébé veut, on interprète ses différents pleurs. Allaiter, c'est une facilité pour la maman : on met bébé au sein pour le réconforter, le calmer quand il pleure. Rien que l'odeur de ma peau suffit à l'endormir. »

Le portage

Dès le début de la tétée, le contact peau à peau apaise votre bébé. Il cherche votre regard pour se rassurer. Bercer et câliner un enfant est nécessaire à son développement.
Les premiers mois, les pleurs ne sont pas un caprice de l'enfant. Votre bébé pleure pour s'exprimer, c'est sa manière de vous appeler. Un enfant câliné gagnera en confiance en lui. Respectez son sommeil : ne réveillez pas votre enfant qui dort pour le prendre dans vos bras.
Dès sa naissance, votre bébé a besoin de communiquer avec ses parents : il vous regarde et vous écoute. Lui parler le rassure. Ces échanges lui permettent de grandir.

Que faire en cas de difficultés ?

L'engorgement

Des seins tendus, douloureux et parfois chauds sont les symptômes d'un engorgement. Vous pouvez avoir de la fièvre dans certains cas.
Le lait a des difficultés à couler, parce que le bébé ne tète pas efficacement. Cela peut arriver si votre enfant est fatigué, en cas d'accouchement difficile ou si vous êtes stressée.
Un engorgement non traité entraîne une baisse de la quantité de lait.

Comment prévenir l'engorgement ?

- Variez les positions d'allaitement.
- Mettez votre bébé au sein à la demande, même toutes les heures s'il le réclame.

Un bébé nourri au sein ne prend jamais trop, puisque le lait maternel se digère rapidement.

- Assurez-vous de la bonne position du bébé lors de la mise au sein.

Que faire en cas d'engorgement ?

- Mettez votre bébé au sein le plus souvent possible, en variant ses positions.
- Favorisez la souplesse du mamelon par des massages.
- Aidez votre bébé, en amorçant la tétée en faisant couler les premières gouttes à l'aide d'une expression manuelle.
- Utilisez éventuellement un tire-lait entre les tétées.

Astuce

La zone du sein stimulée par le menton du bébé est la zone la mieux drainée. Si un côté du sein est tendu, mettez le menton du bébé sur cette zone.

Détendez-vous et reposez-vous.

Attention

- Ne bandez pas vos seins.
- Continuez à boire de l'eau normalement.
- Pensez à consulter un professionnel de l'allaitement maternel si le problème persiste.

Les douleurs du mamelon

Elles sont souvent dues à des crevasses, gerçures, soufflettes, cassures,…

Comment prévenir les douleurs du mamelon ?

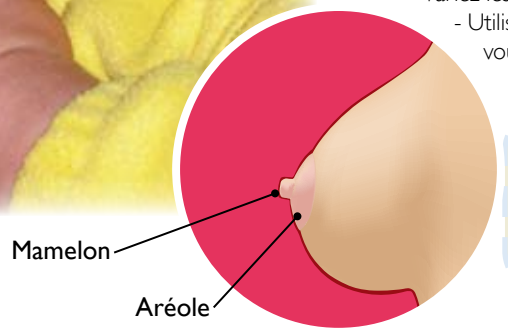
- Installez-vous confortablement.
- Assurez-vous de la bonne position du bébé au sein :

Positionnez sa tête dans l'axe de son corps, pour que le ventre du bébé soit contre vous.
Attendez qu'il ait la bouche grande ouverte pour lui proposer l'aréole.
Assurez-vous que votre bébé prenne toute l'aréole dans sa bouche et pas seulement le bout de sein. Ses lèvres doivent être retroussées.

- En fin de tétée, étalez les dernières gouttes de lait sur l'aréole.

Que faire en cas de douleur du mamelon ?

- Imbibez un coussinet de lait maternel, posez-le sur le mamelon dans le soutien-gorge et vérifiez qu'il reste humide.
- Variez les positions du bébé au sein.
- Utilisez si nécessaire, des bouts de sein en silicone en début de tétée pour vous soulager temporairement.



Attention

- Ne séchez pas vos mamelons.
- N'appliquez pas de talc et autres traitements locaux.
- Pensez à consulter un professionnel de l'allaitement maternel si le problème persiste.

J'ai de la fièvre, je suis malade, dois-je arrêter d'allaiter ?
La plupart des traitements médicamenteux sont compatibles avec l'allaitement maternel (exemple : le paracétamol). Le plus souvent, vous pouvez continuer à allaiter. Demandez conseil à un professionnel de l'allaitement.

Mon enfant est malade, puis-je continuer à allaiter ?
Si votre enfant est malade, il est conseillé de poursuivre l'allaitement. Le lait maternel l'aidera à guérir plus vite.

Mon enfant présente une jaunisse. Que faire ?
L'allaitement maternel favorise la persistance d'une jaunisse sans danger pour l'enfant. Demandez l'avis d'un professionnel de l'allaitement.

Mon enfant a des coliques, comment le calmer ?
Ce que vous mangez et qui vous fait mal au ventre, fait aussi mal au ventre de votre enfant. Les coliques sont fréquentes, banales et sans danger. Elles disparaissent spontanément en quelques semaines.
Quand votre enfant a des coliques, vous pouvez le rassurer en le prenant dans les bras, en le massant et en le câlinant.

Les cas particuliers

Mon enfant réclame tout le temps, j'ai l'impression que mon lait n'est pas bon ou que je n'en ai pas assez. Que dois-je faire ?
Lors des poussées de croissance (en particulier vers 3 semaines), votre bébé peut réclamer davantage de tétées. 24 à 48 heures de tétées très fréquentes sont parfois nécessaires pour répondre au mieux à ses nouveaux besoins. Il est important de respecter sa demande et de le mettre au sein dès qu'il le réclame. Pendant cette période, reposez-vous et pensez à rester disponible pour votre enfant.
Quant à l'aspect du lait maternel, il varie au cours d'une même tétée : blanc, bleuté, transparent. Soyez rassurée, il est toujours parfait. C'est l'aliment qui convient toujours le mieux à votre bébé.

Puis-je allaiter un grand prématuré ?
Bien sûr. Le lait maternel est adapté à l'immaturité du système digestif de l'enfant.

Puis-je allaiter des jumeaux ?
Bien sûr. Parlez-en avec un professionnel de l'allaitement maternel.

Anne, 37 ans, maman de Noé et Louis, 2 ans

« J'allaite mes jumeaux depuis leur naissance. Jusqu'à 6 mois et demi, ils ont été nourris exclusivement au sein. Quand on en a envie, c'est possible d'allaiter des jumeaux. J'ai reçu beaucoup d'aide et de conseils de l'équipe de la maternité. Mon entourage m'a énormément soutenue. Quand les enfants sont petits, ils peuvent téter à deux en même temps. Les débuts ont été assez contraignants, parce que Louis et Noé tétaient souvent, et pas à heures fixes.
Pendant longtemps, j'ai beaucoup allaité la nuit, mais sans être fatiguée. Et puis, je ne connais pas de biberon préparé en une seconde, toujours digeste, à bonne température et à disposition. »

■ **J'ai subi une opération chirurgicale sur les seins (réduction mammaire, pose d'implants). Est-ce que je peux allaiter ?**

Une intervention chirurgicale sur les seins n'est pas une contre-indication à l'allaitement maternel. Consultez votre chirurgien. Il vous indiquera si vous pouvez allaiter.

Dans tous les cas, vous pouvez contacter les professionnels de l'allaitement maternel. Leurs conseils avisés vous aideront à résoudre vos problèmes.

Banque de lait de Lille
CHRU
Hôpital Jeanne de Flandres
2, avenue Oscar Lambret
59 037 Lille cedex
03.20.44.50.50.

◗ Les dons de lait

Les enfants nés prématurément sont nourris au lait maternel. Si vous avez trop de lait, pensez aux dons de lait. C'est très simple, pas besoin de vous déplacer, les lactariums organisent régulièrement des collectes.

← Pour plus d'informations, contactez le lactarium.

◗ Références utiles

Materlait Dunkerque : permanence le lundi de 9h à 12h : 03.28.59.00.09.
La Leche League : 03.28.48.12.48
Solidarilait : 03.20.78.08.00 ou 03.21.64.06.86

◗ Idées de lecture

« L'allaitement », Marie Thirion
« L'allaitement », M. Thirion, Edition Albin Michel
« Le sommeil, le rêve et l'enfant », M.J. Challamal et M. Thirion, Edition Albin Michel
« Les compétences du nouveau-né », M. Thirion, Edition Albin Michel
« D'amour et de lait », Les cahiers du nouveau-né n°3, Edition Stock
« L'art de l'allaitement maternel », La Leche League, Edition de l'Homme
« L'allaitement de mon enfant », M.D. Marie et C. Morera, Edition Hachette

Nous espérons que cette brochure vous a donné les réponses à vos questions et vous permettra de vivre pleinement et sereinement l'allaitement de votre enfant.

REMERCIEMENTS

A tous les professionnels de l'allaitement maternel qui ont contribué à la rédaction de cette brochure :

Docteur Anne LISKA, pédiatre, service de néonatalogie, Centre Hospitalier d'Arras
Docteur Cyril MORISOT, pédiatre, chef du service de néonatalogie, Centre Hospitalier de Lens
Docteur Martine POHER, pédiatre, service de néonatalogie, Centre Hospitalier de Calais.
Anne GALABERT, sage-femme libérale, Douai

Pour le Conseil Général du Pas-de-Calais :

Eddie FILLEUL, chef de la mission Prévention Maternité et Planification Familiale, Service Départemental de la Protection Maternelle et Infantile
Docteur Marie-Hélène LEROY, chef du Service Local de PMI, Maison du Département Solidarité – site de Liévin
Christine BAROUX, sage-femme, Service Local de PMI, Maison du Département Solidarité – site de Saint-Omer
Sophie DEMEILLER, sage-femme, Service Local de PMI, Maison du Département Solidarité – site de Montreuil / Etaples
Sabrina LAMARCHE, puéricultrice, Service Local de PMI, Maison du Département Solidarité –site d'Arras Sud
Pascale LELEU, puéricultrice, Service Local de PMI, Maison du Département Solidarité – site de Liévin
Christine POUSSET, puéricultrice, Service Départemental de PMI
Marie-Lise DHONDT, chargée de communication, Direction de la Communication

A tous les parents qui ont accepté d'être photographiés : Mélanie, Monique, Anne-Sophie, Bérengère, Karine, Géraldine, Alexandra, Aline, Delphine, Jacques, Corinne, Anne et Ariane, ainsi qu'aux bébés.

« Le lait maternel, c'est naturel » : une brochure destinée à toutes les femmes enceintes qui veulent des renseignements sur l'allaitement maternel. Des raisons d'allaiter votre enfant aux positions et conditions de réussite de l'allaitement, vous trouverez les réponses à toutes vos questions.

Cette brochure a été élaborée par des professionnels de l'allaitement maternel :
- des sages-femmes, infirmières puéricultrices et médecins de PMI du Conseil Général du Pas-de-Calais,
- des médecins des services de maternité et de néonatalogie,
- une sage-femme de la médecine libérale,
- des médecins des réseaux périnatals Pauline et Bien Naître en Artois.

Pas·de·Calais
Conseil Général

BIEN NAÎTRE
EN ARTOIS

PAULINE

Département du Pas-de-Calais/Communication/Photos © SJarry/Illustrations © Reno & Carnet de Santé de l'Enfant/Conseil Général/Imprimerie Chartrez